

# Jornadas del Bienestar

Pégate al movimiento

## PROGRAMACIÓN

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

**ABRIL**  
del 20 al 24

Es por ti, por tu  
**Bienestar**

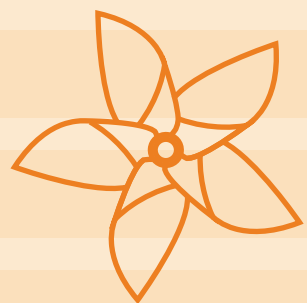


INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

**80**  
AÑOS  
1945-2025



# EVENTOS LÍNEA ARTE Y CULTURA



## Oferta cultural



**Lunes 20**

### \* Encuentro interuniversitario de danza

12:00 m. a 2:00 p. m.

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**



**Martes 21**

### \* Bingo

10:00 a. m. a 12:00 m.

C4TA, Bloque 6, piso 1,  
**Rotonda**

### \* Concurso Intérprete Solista Colmayor

4:00 p. m. a 6:00 p. m.

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**



**Miércoles 22**

### \* Obra de teatro "Ramiro y Juanita" por Reflejo Teatro ITM

10:00 a. m. a 11:00 a. m.

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**

## \* Taller de arteterapia

2:00 p. m. a  
3:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes escénicas



**Jueves 23**

## \* Taller de arteterapia

11:30 a. m. a  
12:30 p. m.

San Juan Eudes  
Auditorio



## \* Taller de musicoterapia

5:00 p. m. a  
6:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes marciales



**Viernes 24**

## \* Concierto:

### Recordando los clásicos del Rock en español

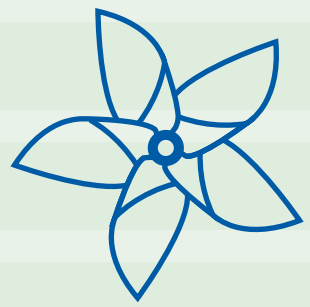
3:00 p. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall





# EVENTOS LÍNEA SALUD Y DESARROLLO HUMANO



*Salud integral*



**Lunes 20**

\* **Toma de pruebas rápidas VIH / Sifilis**

9:00 a. m. a 3:00 p. m. C4TA, Enfermería



**Martes 21**

\* **Jornada de implantes  
subdérmicos** -----

9:00 a. m. C4TA, piso 1  
a 3:00 p. m. Oficina



\* **Toma de citologías** -----

9:00 a. m. C4TA  
a 3:00 p. m. Enfermería





**Miércoles 22**

\* **Jornada de implantes subdérmicos** -----

8:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 3:00 p. m. Consultorio médico



**Jueves 23**

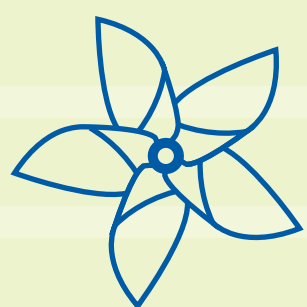
\* **Toma de citologías** -----

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. Consultorio médico



\* **Toma de perfil lipídico** -----

6:00 a. m. Bloque Fundacional, piso 1  
a 9:00 a. m. Laboratorio 129A



*Promoción y prevención*



**Miércoles 22**

\* **Jornada de salud visual**  
**Óptica La Plazuela** -----

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. Sala de Lactancia





**Jueves 23**

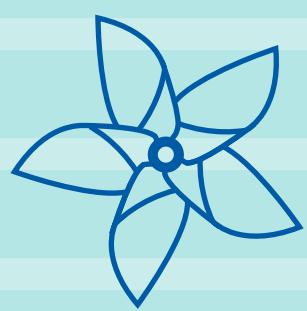
## \* **Jornada de salud oral** **Ortosmile**

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. Sala de Lactancia



## \* **Jornada cuidado de** **la piel**

9:00 a. m. Bloque Académico, piso 1,  
a 2:00 p. m. Hall



*Date una vuelta por  
tu salud*



**Jueves 23**

## **STANDS COMERCIALES**

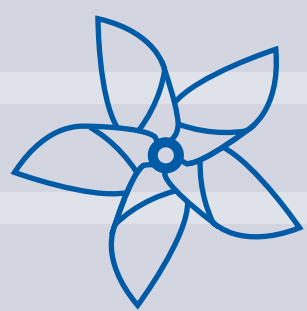
Bloque Académico, piso 1, Hall  
9:00 a. m a 2:00 p. m.

- **FaesFarma**
- **Planificación PROFAMILIA**
- **Sen íntimo**  
Salud sexual
- **MOOI**  
Cuidado capilar
- **Droguerías aliadas**  
Venta de productos

- **Planificación PROCAPS**
- **Vacúname IPS**  
Vacunas a precio especial



(previa inscripción)



# Date una vuelta por tu bienestar



**Lunes 20**

- \* **Taller virtual: Gestiona tus emociones en el COLMA sin colapsar en el intento**  
10:00 a. m. a 11:30 a. m.



**Martes 21**

- \* **Stand Presupuesto Participativo: Correspondencia para el Alma**

9:00 a. m. a 3:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

- \* **Stand: Adivina lo que siento**

10:00 a. m. a 12:00 m.      C4TA, Bloque 6  
y 2:00 a. m. a 4:00 p. m.      Rotonda

- \* **Stand nutricional: Descubre el equilibrio en tu plato**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

- \* **Stand: Consultorio médico y sala de lactancia**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

★ **Stand Libres Para: Educación sobre el abuso de sustancias y prevención de adicciones**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

C4TA, Bloque 6  
Rotonda



**Miércoles 22**

★ **Stand Presupuesto Participativo: Correspondencia para el Alma**

9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand: Mi lugar seguro**

10:00 a. m. a 12:00 m.

San Juan Eudes

★ **Stand: Adivina lo que siento**

10:00 a. m. a 12:00 m.  
y 2:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand nutricional:  
Descubre el equilibrio en tu plato**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand Unidad de Duelo San Vicente:  
Duelo por la mascota**

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand Laboratorios Facultad  
Ciencias de la Salud:  
Tu mejor experimento es la seguridad**

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

**\* Charla Taller: ¿Cómo convertir tus emociones en combustible para potenciar tu vida?**

1:00 p. m. a 2:00 p. m.

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**

**\* Stand: Biblioterapia preventiva**

3:00 p. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
**Hall**

**\* Conversatorio virtual  
“Semillas de Cuidado”:  
Cultivando bienestar  
en el COLMA** -----

4:00 p. m. a 6:00 p. m.



**\* Hagamos Match en el Colma,  
Match de Parceros**

10:00 a. m. a 12:30 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
**Aula C 204**

**\* Stand Secretaría de las Mujeres:  
Soberanía corporal: placer,  
consentimiento e Interrupción  
voluntaria del embarazo.**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
**Hall**

**\* Stand Libres Para: Educación sobre  
el abuso de sustancias y prevención  
de adicciones**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
**Hall**

**\* Stand Oficina de VBGYS:  
Ruleta. Dale vuelta al gui3n**

10:00 a. m. a 3:00 p. m. Bloque Acad3mico, piso 1,  
Hall

**\* Stand Secretar3a de las Mujeres: El  
amor no duele: mitos del amor rom3n-  
tico y violencias basadas en g3nero**

10:00 a. m. a 3:00 p. m. Bloque Acad3mico, piso 1,  
Hall

**\* Conversatorio sexualidad: Ven3 hablen-  
mos de sexo en el COLMA, sin pena**

1:00 p. m. a 2:00 p. m. Bloque Biblioteca,  
Terraza

**\* Stand: Consultorio m3dico**

2:00 p. m. a 4:00 p. m. Bloque Acad3mico, piso 1,  
Hall



**Viernes 24**

**\* Taller virtual: Resoluci3n  
de conflictos: Conflictos  
que transforman**

10:00 a. m. a 11:00 a. m.





# EVENTOS COLMAYOR DIVERSO



**Lunes 20**

## \* **Un café con vos**

Un espacio para conversar sobre diversidad, inclusión y construir entornos libres de discriminación

Terraza Biblioteca

10:00 a. m. a 12:00 m.



**Miércoles 22**

## \* **Stand de accesibilidad en la comunicación**

Bloque Académico, piso 1, Hall

10:00 a. m. a 12:00 m.



**Lunes 20**

## \* **Encuentro con familias**

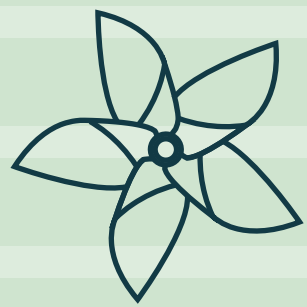
ACCESO A EVENTO SOLO CON INVITACIÓN

Terraza Biblioteca

4:00 p. m. a 6:00 p. m.



# EVENTOS LÍNEA DEPORTES Y RECREACIÓN



## Actividades deportivas



**Lunes 20**

★ **Kin-ball Taller experiencial  
de deporte alternativo** -----

8:00 a. m. a 8:50 a. m. y

10:00 a. m. a 10:50 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3, **Coliseo**



★ **Dodgeball Taller experiencial  
de deporte alternativo** -----

9:00 a. m. a 9:50 a. m. y

11:00 a. m. a 11:50 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3, **Coliseo**



★ **Torneo tenis de mesa  
Libre masculino** -----

1:30 p. m.

a 4:30 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 1,

Portería de borde



★ **Hidrogimnasia**

2:30 p. m. a 3:30 p. m. y

4:00 p. m. a 5:00 p. m.

Piscina ITM Sede Robledo



★ **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,

a 6:00 p. m. **Coliseo**



**Martes 21**

★ **Entrenamiento crossfit**

9:00 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,

a 10:00 a. m. **Coliseo**



★ **Entrenamiento funcional**

10:00 a. m. a 11:00 a. m.

C4TA,

**Placa polideportiva**

★ **Torneo voleibol mixto 4x4**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,

**Coliseo**

★ **Superclase de rumba aeróbica**

12:00 m. a 1:00 p. m.

C4TA, piso 7,

**Terraza**

## \* **Juegos tradicionales y de la calle**

2:00 p. m. a 3:00 p. m.

San Juan Eudes,  
**Placa polideportiva**

## \* **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m. a 6:00 p. m.

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

## \* **Clase virtual de entrenamiento funcional**

5:00 p. m. a 6:00 p. m.



## \* **Semifinal torneo fútbol 6**

8:00 p. m. a 10:00 p. m.

C4TA,  
**Cancha sintética**



**Miércoles 22**

## \* **Circuito recreativo**

A cargo del INDER Medellín

8:30 a. m. a 9:30 a. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**



## \* **Clase virtual de entrenamiento funcional**

9:00 a. m. a 10:00 a. m.



★ **Clase de cardio bike** -----

10:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 11:00 a. m. Gimnasio



★ **Torneo tenis de mesa** -----  
**Libre femenino**

10:30 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 12:00 m. Portería de borde



★ **Torneo tenis de mesa**  
**Libre masculino**

1:30 p. m. a 4:30 p. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 2 Portería de borde

★ **Taller de Experiencia** -----  
**de realidad virtual**

2:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 2,  
a 5:00 p. m. Aula artes marciales



★ **Torneo recreativo de baloncesto 3x3**

4:00 p. m. a 8:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
Coliseo

★ **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m. a 6:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3 Al lado del gimnasio

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----  
8:00 p. m. a 9:00 p. m.



★ **Final torneo fútbol 6**

8:00 p. m. a 10:00 p. m.

C4TA,  
Cancha sintética



**Jueves 23**

★ **Sesión de masoterapia** -----

8:00 a. m. a 9:00 a. m. y  
9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes escénicas



★ **Entrenamiento G.A.P**  
**Glúteo, abdomen, pierna** -----

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
a 10:00 a. m. Coliseo



★ **Final torneo tenis de mesa**

**Libre femenino**

10:00 a. m. a 12:00 m.

Bloque de Bienestar, piso 1,  
Portería de borde

★ **Masaje itinerante para administrativos  
y docentes**

10:00 a. m. a 12:00 m.

Sede Robledo,  
Oficinas y salas docentes

★ **Final torneo voleibol mixto 4x4**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

★ **Final torneo tenis de mesa**

**Libre masculino**

1:30 p. m. a 4:30 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Portería de borde**

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional**

2:00 p. m. a 3:00 p. m.



★ **Clase de cardio bike**

3:00 p. m. a 4:00 p. m.

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 6

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Gimnasio**

★ **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m. a 6:00 p. m.

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**



**Viernes 24**

★ **Calistenia**

9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Bloque de Bienestar,  
**Gimnasio al aire libre**

★ **Clase de cardio bike**

10:00 p. m. a 11:00 p. m.

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 6

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Gimnasio**

★ **Maratón de rumba aeróbica**

10:00 a. m. a 12:00 m.

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

★ **Torneo relámpago baloncesto 3x3**

10:00 a. m. a 1:00 p. m.

San Juan Eudes,  
**Placa polideportiva**

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----

11:00 a. m. a 12:00 m.



★ **Final torneo recreativo de  
baloncesto 3x3**

6:00 p. m. a 9:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

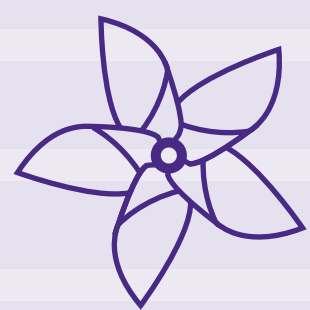
★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----

6:00 p. m. a 7:00 p. m.





# EVENTOS LÍNEA SOCIOECONÓMICA



*Marcas aliadas*



**Lunes 20**

## STANDS COMERCIALES

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Confiar**

8:00 a. m. a 12:00 m.

- **PriceSmart**

8:00 a. m. a 3:00 p. m.

- **ICETEX**

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

- **Viajes turísticos**

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

- **Librería**

8:00 a. m. a 5:00 p. m.

- **Sapiencia**

8:00 a. m. a 3:00 p. m.

- **Cambiatón de cascos**

10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Trae tu casco viejo y reemplazarlo por uno nuevo pagando el excedente



**Martes 21**

C4ta, piso 1, Rotonda

- **Confiar**  
8:00 a. m. a 12:00 m.
- **PriceSmart**  
8:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Sapiencia**  
8:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Libreria**  
8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- **Viajes turísticos**  
8:00 a. m. a 4:00 p. m.
- **Encicla**  
9:00 a. m. a 12:00 m.
- **ICETEX**  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.

- **Cambiatón de cascos**  
10:00 a. m. a 4:00 p. m.  
Trae tu casco viejo y reemplazarlo por uno nuevo pagando el excedente
- **Ecotest** Calidad en revisión tecnomecánica  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Línea socioeconómica COLMAYOR**  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Planeta en juego**  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.



**Miércoles 22**

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Confiar**  
8:00 a. m. a 12:00 m.
- **Sapiencia**  
8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- **PriceSmart**  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.

- **Ecotest** Calidad en revisión tecnomecánica  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Colpensiones**  
9:00 a. m. a 4:00 p. m.
- **Unidad de Víctimas**  
9:00 a. m. a 5:00 p. m.



**Jueves 23**

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Viajes turísticos**  
8:00 a. m. a 4:00 p. m.
- **Servicios Comfama**  
9:00 a. m. a 12:00 m.
- **Encicla**  
9:00 a. m. a 12:00 m.

- **Gira el cambio**  
9:00 a. m. a 3:00 p. m.
- **Funaya** Alternativa para tu permanencia  
8:00 a. m. a 3:00 p. m.

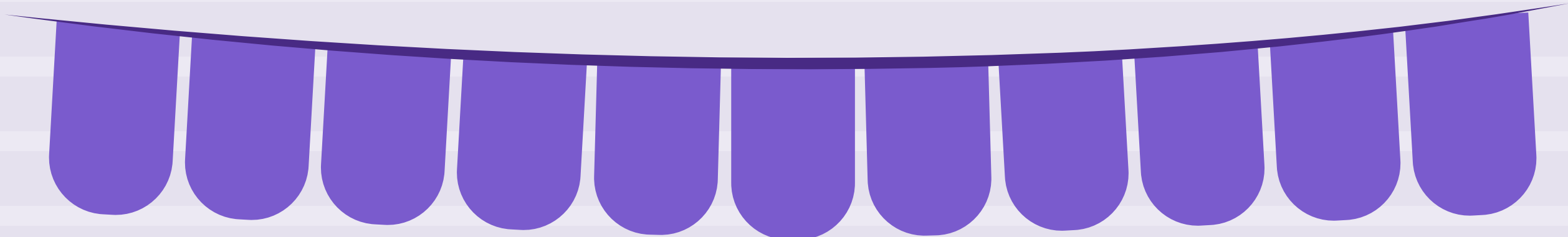


**Viernes 24**

Bloque Académico, piso 1, Hall

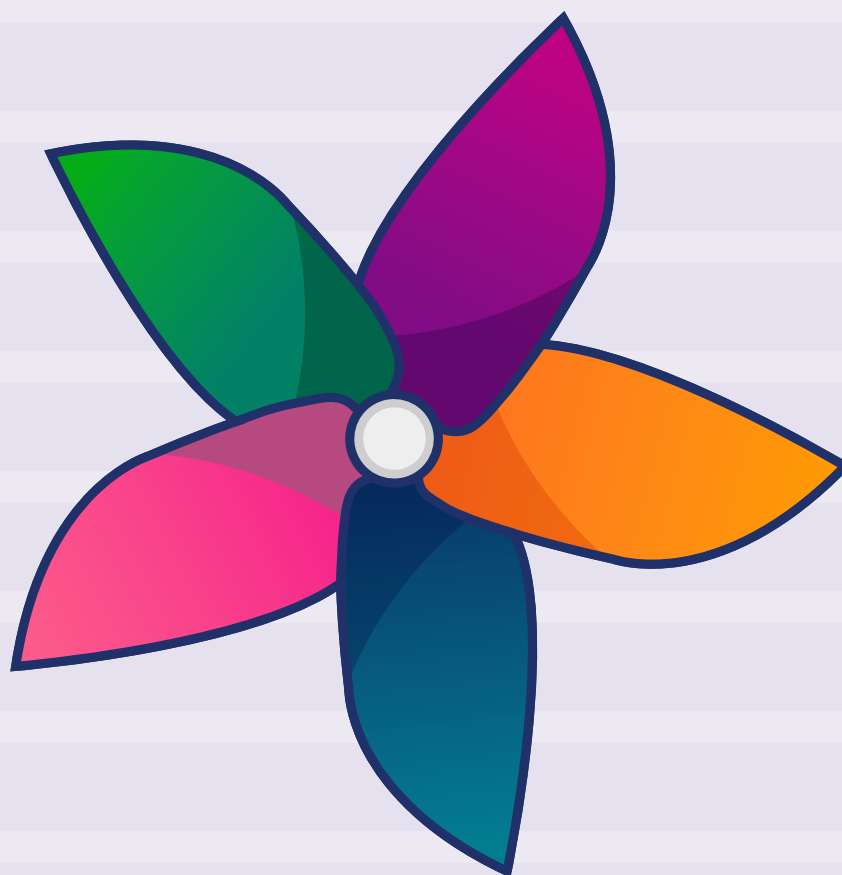
- **Confiar**  
8:00 a. m. a 12:00 m.

- **Librería**  
8:00 a. m. a 5:00 p. m.



**\* Feria Emprendimientos \***

Bloque Fundacional, pasillo externo  
9:00 a. m. a 5:00 p. m.



**SÚMATE A  
LOS EVENTOS  
QUE TENEMOS  
PARA TI**



Pégate al movimiento

Es por ti, por tu  
**Bienestar**



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

**80**  
AÑOS  
1945-2025